Asociatia "HandHope"
Str. Baltaretu nr. 565
147240 - Peretu
jud. Teleorman
IMPRIMAT

T.P.
POSTA ROMANA
NR. 103/C/092/2008
Valabilitate-cf contractului
ALEXANDRIA 1

Gândește-te la ceea ce ai,
nu la ceea ce ai pierdut"

ÎMPREUNĂ

revistă specială de informare și inspirație
pentru oameni speciali
Ianuarie 2015
Se distribuie gratuit
Nr. 143

„Cine are o inimă
înțeleaptă primește
învățăturile,
dar cine are o gură
nesocotită se
prăpădește singur."
Proverbe 10: 8

Editorial

Secundele sau anii?

de Valeriu Petrescu

Comportamentul uman este uneori extrem de greu de înțeles. Una dintre cele mai greu de înțeles componente ale acestui comportament este măsurarea diferită a timpului în funcție de circumstanțe. Este ceea ce se numește percepția subiectivă a timpului. În funcție de evenimentele care se derulează la un anumit moment noi percepem timpul surprinzător de diferit. Uneori clipele ni se par deosebit de lungi, ca un an..

continuare în pag. 2

DIN CUPRINS:

Urmându-L pe El - pag. 3
Marea surpriză - pag. 4
Calitățile celor de lângă noi - pag. 6
E bine să știm - pag. 7
Un mod de viață: As. „Ridică-te și umblă" - pag. 9
Litere de lege - pag.15
11 ore în camera... 407 - pag.16

Gândește-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut!

continuare din pag. 1

În timp ce scriu aceste gânduri o mare parte a populației globului numără secundele. Este o numărătoare inversă a timpului. Se scandează în cor secundă cu secundă în așteptarea trecerii lor... Este un obicei interesant pe care oamenii îl trăiesc cu maximă intensitate. Acele secunde par atât de prețioase încât trecerea lor merită să fie consemnată cu glas tare.

Emoțiile trec însă extrem de repede și după una-două zile nimeni nu-și va mai aduce aminte de emoțiile generate de acea numărătoare. Vom fi ocupați cu alte lucruri...

Mă întreb însă cum de noi, cei care numărăm cu emoție secundele și suntem atât de acut conștienți de trecerea timpului, irosim ani după ani din scurta noastră viață, fără să ne pese prea mult. Nu pot să înțeleg de unde vine această dublă măsură a timpului. Să fie doar euforia sărbătorilor? Să fie doar o manipulare grosieră generată de comportamentul mulțimilor care pot fi atât de ușor „dirijate" de către cei de specialitate?

Este aberant că noi, oamenii care avem o viață destul de scurtă, vorba înțeleptului: „șaptezeci-optzeci de ani", ne irosim puținii ani pe care-i avem de trăit, deși uneori numărăm cu acribie secundele... Ciudat!

Cum ar fi dacă am fi mai atenți cu zilele vieții noastre într-un mod constant, fără aceste discrepanțe de percepție a timpului? Cum ar fi dacă ne-am preocupa cu mai multă grijă de viața noastră ? De altfel, cu privire la această prețuire a timpului, Sfânta Scriptură are o rostire foarte directă: „Învață-ne să ne numărăm bine zilele, ca să căpătăm o inimă înțeleaptă!" Ps. 90,12

Afirmația de aici subliniază că „inima" este cea care este responsabilă de o corectă măsurătoare a timpului. Chestiunea importantă pare să fie o numărătoare înțeleaptă a zilelor. Interesant este că Biblia are întotdeauna o poziție echilibrată: nu se face referire nici la secunde nici la ani, ci la zile.

Mă gândesc ce bine ar fi dacă în anul care de-abia a început și din care deja au trecut câteva zile, am fi mai atenți la ce se întâmplă cu viața noastră. Ce bine ar fi dacă „ne-am număra bine zilele", poate din timp în timp și secundele, în așa fel încât anul 2015 să fie un an câștigat și nu unul pierdut căruia să-i numărăm cu sufletul la gură... ultimele secunde rămase!

-sfârșit-

CHEMAREA TA

Aud Chemarea Ta în noapte
Prin ale adierii șoapte
Mă cheamă spre o nouă zi
În care să pot din nou trăi.

Aud Chemarea-n întuneric
Mă strigă cu un glas feeric
Mă tot îndeamnă spre lumină
Ca să-mi trăiesc viața senină.

Aud Chemarea în pustie
Mă duce către-o lume vie
În care să pot cânta din nou
Și vocea să-mi răsune cu ecou.

Aud Chemarea și-n adânc de mare
Și simt brațul lui Isus cel tare
Ce mă scoate blând către liman
Păzindu-mă zilnic, an de an...

Aud Chemarea la pocăință
Ce-mi întărește-a mea credință
Mă-ndeamnă să trăiesc curat
De îngeri spre cer să fiu purtat.

Azi la botez, aud Chemarea Ta
Și veselă-mi tresaltă inima
Că-ci știu că sunt pe veci salvat/ă
Și cu haină nouă îmbrăcat/ă.

Aud acum Chemarea Ta Isus
Către cerul cel înalt de sus
Mă strigă pe nume iar și iar
Către-o bucurie fără de hotar...

Oana Peiculescu – Măldăeni Teleorman

SPONSOR: A.S.I. ROMANIA
CONTACT: Str. Mureşului, nr. 1, loc. Nazna, jud. Mureş, cod 547526 tel. 0265-320548;
www.asiromania.ro

Asociaţia "HandHope"
Burcea Aurel, str. Băltăreţu nr. 565, loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240,
Tel. 0765-365533 e-mail: aurelsda@yahoo.com
C.I.F. 14877902
Cod IBAN: RO80RNCB0245036735870001 B.C.R. Alexandria
ISSN 2360 - 6061
ISSN-L 2360 - 6061

Tipărită la Editura „Viață și Sănătate", tel. 021-3230020 și 0740-101034

URMÂNDU-L PE EL

La sfârșitul lunii octombrie 2014, am fost solicitată să merg o săptămână voluntară în tabăra persoanelor cu dizabilități din localitatea Sinaia, județul Prahova.

Am dat curs acestei invitații. Aici au venit persoane cu nevoi speciale din multe orașe ale țării.

Am cunoscut persoane noi, am legat prietenii, multe dintre ele erau persoane din Asociația "Ridicăte-te și umblă" din Prahova, București, Bârlad, Târgoviște, Ploiești, Buzău etc. Am petrecut o săptămână, un timp de calitate și schimb de experiență.

Mi-a atras atenția în mod deosebit o fată, Oana, nevăzătoare, căreia i se mai spune „Prințesa", datorită trăsăturilor ei frumoase. Numele ei real este Andrei Ionica Felicia, este din București, are 39 de ani, născută la 15 august 1975, în familia Andrei, tatăl Dumitru, mama Mariana.

S-a născut cu atrofie optică la ambii ochi, (nevăzătoare). Mamei i s-a spus la maternitate din start că fata nu are să vadă, ceea ce mama a refuzat să creadă până s-a făcut mai mare și s-a convins când i-a pus jucăriile sau biberonul lângă ea și ea nu a reacționat deloc. Zărea puțin culorile și lumina zilei sau becului, până la 10 ani.

Prin intermediul unor cunoștințe a descoperit un medic (Mihai Niculescu) care profesa meseria la Spitalul din Balotești. Dânsul a discutat cu părinții Oanei să se ocupe de sănătatea ei, bucurându-se de această speranță. A fost operată la ochiul drept, operație nereușită cu efecte dezastroase, pierzând pentru totdeauna și puținul văz pe care îl mai avea. Atunci, ca copil, nu conștientiza acest lucru, crezând că o va face bine. Dacă ar fi știut urmările ar fi refuzat operația.

Pe parcursul școlii speciale de 8 clase, în clasele 1-4 a avut un profesor foarte rău care, într-una din zile, a bătut-o foarte rău că nu își învățase tema, nu i se explicase cum să o învețe. I-a spart capul Oanei, a târât-o pe jos și i-a dat cu umerașele de sârmă în cap, a umplut-o de sânge, ea a strigat de durere. Când a dus-o la cabinetul medical a mințit că s-a lovit singură, dar Oana i-a spus asistentei medicale că el a lovit-o, iar în urma acestei întâmplări profesorul a fost penalizat doar 3 luni. Oana a încercat să-și păstreze calmul și să depășească toate incidentele. Toți copii au susținut-o.

După gimnaziu a încercat să se angajeze la Cooperativa Munca, secția perii - București. Acolo nu i-a plăcut că nu era cantina și căminul în același loc, de aceea a hotărât să rămână în sânul familiei.

În anul 2010 Oana a făcut un jurnal și le-a transmis părinților un mesaj printr-un cântec intitulat "Pentru voi părinții mei". La Asociația "Ridică-te și umblă" toată lumea a fost impresionată de mesajul ei, chiar mama ei s-a bucurat mult. De 4 ani de când merge la această Asociație, a persoanelor cu dizabilități "Ridică-te și umblă", Oana și-a găsit mulți prieteni, frați, surori în Domnul, și cea mai mare bucurie a ei este că L-a găsit pe Domnul Isus, Domnul vieții ei, care i-a luminat viața, i-a dat sens vieții ei și valoare. Simte o mare bucurie în prezența Sa, și Îi mulțumește pentru darul muzicii, că i-a dat o voce așa de frumoasă să-L poată lăuda, și se bucură de optimismul care îi caracterizează viața și puterea de a încuraja pe alții mai defavorizați ca ea.

„Isus le-a vorbit din nou și le-a zis: "Eu sînt Lumina lumii: cine Mă urmează pe Mine, nu va umbla în întuneric."
(Ioan 8, 12)

În mama ei a găsit cea mai bună prietenă de suflet. În timpul liber Oana se plimbă, iese împreună cu mama sa în parcuri, excursii, orientare în spațiu.

Deși are ochii fizici închiși, Dumnezeu i-a deschis ochii sufletului să vadă dragostea Lui.

Luca 2:30 „Căci au văzut ochii mei mântuirea Ta."

Efeseni 1:18 „Și să vă lumineze ochii inimii ca să pricepeți care este nădejdea chemări Lui, care este bogăția slavei moștenirii Lui în sfinți."

Îl laud pe Dumnezeu pentru dragostea Lui cea mare cum îi luminează pe oameni să-L urmeze pe EL.

-sfârșit-

*Trimisă de **Sabou Firuța** - Secretara filialei "Ridică-te și umblă" Târgoviște*

„Degeaba ştii să citeşti dacă nu ai citit niciodată Biblia!”

Marea surpriză

Crăciun Ciprian

„Să aveți în voi gândul acesta care era și în Hristos Isus: El, măcar că avea chipul lui Dumnezeu... S-a dezbrăcat pe sine însuși și a luat un chip de rob, făcându-se asemenea oamenilor.” Filipeni 2,5-7.

Soren Kierkegaard, marele teolog danez, povesteste despre un prinț care a pornit în căutarea unei prințese. Trecând întâmplător printr-un cătun sărăcăcios, prințul a zărit o fecioară din popor de o frumusețe care-ți tăia răsuflarea. Zadarnic a încercat să uite chipul fermecătoarei ființe. Ba dimpotrivă, și-a dat seama că în ultima vreme inventa tot felul de motive pentru a trece prin acel sat, doar ca să o mai vadă puțin. Cu cât timpul trecea, prințul se îndrăgosti de această tânără și luă hotărârea de a se căsători cu ea. Dar cum să facă să-i spună intențiile lui? După un timp de gândire, a înțeles că are trei posibilități. Ar fi putut să îi poruncească să se căsătorească cu el. În acest caz, niciodată n-ar fi știut dacă și fata dorea cu adevărat acest lucru. Ar fi putut să se îmbrace în uniforma cea mai strălucitoare de prinț și, înconjurat de suita regală, să meargă la casa fetei pentru a-i cere mâna. Dacă ar fi procedat așa, n-ar fi știut niciodată în ce măsură tânăra îl iubea și ea, sau fusese doar copleșită de splendoarea regală. Așa că prințul a hotărât să recurgă la ultima variantă. Și-a dezbrăcat uniforma, și-a dat jos coroana și, îmbrăcat în straie țărănești, s-a mutat cu locuința în acel cătun. A trăit în mijlocul sătenilor cunoscându-le grijile, preocupările și limba. Cu timpul, tânăra aceea atât de fumoasă a ajuns să îl iubească, pentru că îi plăcea de el.

Vă mai aduceți aminte ce spunea textul introductiv? Chiar acest lucru l-a făcut Domnul Isus pentru noi. Prințul Universului a părăsit Cerul și a venit să trăiască printre noi. Întrebarea mea este: Te-ai lăsat și tu cucerit, nu de slava dumnezeirii pe care a ascuns-o cu grijă, ci de frumusețea caracterului Său plin de iubire și compasiune pentru tine?

An după an se scurge-n veșnicie ducând cu ei bagajele grele încărcate cu toate cuvintele, toate gândurile și toate faptele noastre. Suntem atât de efemeri. O viață așa de banală uneori, sau încărcată de griji apăsătoare alteori. Odată plină de frumusețe și speranță, de două ori încovoiată de suferință și boală. Dar, indiferent cum ar fi, într-o zi, timpul care nu se oprește niciodată cât trăim, se va opri. Pentru cel ajuns la capăt de drum, timp nu va mai fi pentru nimic. Și tot ce am gândit, tot ce am vorbit, tot ce am făcut, nu va fi decât istorie pentru cei care vin după noi.

Acest final trist, a mișcat din temelii inima Atotputernicului Dumnezeu. De pe tronul măririi Sale, El S-a ridicat hotărât să pună capăt mizeriei omenești. Cerul s-a cutremurat când Tatăl a luat decizia de a trimite în lume pe Fiul Său asemenea unui prunc născut din femeie ca și noi. Dar de ce trebuia să vină Dumnezeu ca om pentru a ne salva? Nu putea să apară în maiestatea Sa divină și învăluit în strălucire să nimicească moartea și să ne ofere veșnicia? Cu siguranță că ar fi putut și ar fi fost mult mai simplu, mai rapid și mai ușor să procedeze așa. Oare de ce a complicat și a întârziat astfel lucrurile atât de mult?

Pentru că răul care ni se întâmplă nouă oamenilor pe acest pământ, nu vine de la sine. Nu este nici rezultatul unei greșeli de proiectare a Universului și nici măcar invenția omului. Răul acesta vine de la Satana, iar omul este acea ființă înșelată, mințită, folosită și apoi abandonată de cel care profită de pe urma noastră, lăsându-ne în cea mai neagră mizerie și deznădejde. Oare câte întâmplări nu ne vin în minte despre așa zise glume care s-au transformat în adevărate tragedii omenești, iar cei care le-au provocat au mers mai departe nepăsători în drumul lor ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat. Ați recunoscut aici tiparul multor cazuri de suferință și nefericire? Așa procedează Diavolul.

Și totuși, noi am vrea ca Dumnezeu să nu se mai complice. Am vrea să apară pe cer și cu voce răsunătoare ca de tunet să ne întrebe: „Vrei să te lepezi de Satana?” Iar noi am răspunde în cor: „Daaaa!!!” Apoi El să ne ia la Cer și astfel să trăim veșnic în fericire și neprihănire alături de îngerii sfinți.

Mi-aduc aminte de o întâmplare tulburătoare petrecută în piața de zarzavaturi de la Calafat, unde am locuit o perioadă împreună cu familia. Piața mică se afla chiar în spatele blocului nostru. O precupeață a zărit un tânăr despre care auzise că este satanist. „Maică – spuse ea – cum poți tu să-ți vinzi sufletul Diavolului?” Răspunsul tânărului a șocat-o pe bătrână. „Mamaie – a spus el – mata mai bei la evenimente?” „Da.” „Mai chiui și dansezi la nunți?” „Da.” „Mai ocărăști pe dușmani și pe cei

continuare în pag. 5

continuare din pag. 4

care te supără?" „Da maică, da astea toată lumea le face?" „Vezi – a spus băiatul – asta ne pune Satana să facem în schimbul fericirii. Nu uita – a zis el – că și mata esti satanistă, doar că nu vrei să recunoști."

Acum dă-mi voie să te întreb ceva, și vreau să fii foarte sincer. Răspunsul tău înflacărat de mai înainte prin care doreai să-L urmezi pe Dumnezeu în veșnicie, corespunde cu faptele tale? Trăiești tu în credință și ascultare de Legea lui Dumnezeu? Sau crezi pe Satana care îți promite fericirea în schimbul trădării Scripturii și călcării poruncilor divine?

Da! Dumnezeu vrea să ne ofere nemurirea, dar nu fără condiții. Iar Diavolul știe asta. Dumnezeu nu vrea să populeze Cerul cu oameni care vor duce cu ei ura, nedreptatea, corupția, nesimțirea și toate celelalte rele care ar transforma Paradisul într-un adevărat Iad. Nu! Acest lucru Dumnezeu nu-l va îngădui niciodată. Iar eu cred că nici tu nu ți-ai dori o societate care să semene cu cea de aici.

Dacă deci, am căzut de acord că trebuie să dăm dreptate lui Dumnezeu, atunci cum poate El să facă deosebirea dintre cei buni și cei răi, din moment ce toți doresc să trăiască veșnic și să fie fericiți?

Acesta este motivul pentru care Dumnezeu a trimis pe Fiul Său în lume, pentru a demasca ipocrizia și a ridica din cădere sufletele sincere. Spune bătrânul Simeon cu ocazia consacrării Domnului Isus în Templu, la 40 de zile după nașterea Sa din fecioară. „Iată, Copilul acesta este rânduit spre prăbușirea și ridicarea multora..." Luca 2,34.

Nașterea Maiestății Cerului într-o familie săracă, a fost o lecție prea grea de primit pentru mândria oamenilor așa ziși religioși din vremea aceea. Dar pentru oamenii simpli, cum erau păstorii, sau chiar pentru niște străini de neam, veniți de departe, cum erau magii, Isus a reprezentat cea mai mare frumusețe și revelație a divinității pe care au experimentat-o vreodată în viața lor. Întâlnirea cu Pruncul divin le-a marcat existența pentru totdeauna. Domnul Isus a avut un impact extraordinar de puternic în viața tuturor celor care L-au primit ca Fiu al lui Dumnezeu trimis pe pământ. Nașterea Sa umilă în ieslea din Betleem și copilăria Sa modestă în Nazaretul Galileii, zonă considerată inferioară din punct de vedere cultural, economic și religios, L-au ajutat să devină cu ușurință prietenul tuturor celor năpăstuiți și marginalizați. El era prietenul vameșilor și al păcătoșilor. Ev. după Luca 15,1. Îl întâlnim la căpătâiul oamenilor bolnavi sau chiar muribunzi. A fost gata să vindece până și boli incurabile și periculoase cum era lepra. A redat vederea orbilor, a deschis urechea surzilor, a dat glas muților. A vindecat oameni ciungi sau șchiopi. Nu a ținut cont de religia oamenilor sau de etnia lor, așa că era dispus să intre în orice casă unde era chemat și așteptat. Evreu, roman, sirian, sau orice altă naționalitate ar fi avut cineva, indiferent de rang sau de statutul social, indife-rent de nivelul material, Domnul Isus răspundea cu bucurie chemărilor după ajutor venite din toate părțile și de la toți oamenii, fără deosebire.

Este greu să ne imaginăm că ar putea fi și oameni care să respingă o ființă atât de minunată cum era Mântuitorul lumii. Și totuși, ceea ce pare de necrezut s-a întâmplat. Stupoarea este cu atât mai mare, când aflăm cine sunt aceștia. Și cine credeți că L-a respins cu ură și îndârjire? Cei mai religioși, cei mai nobili și mai luminați oameni ai Izraelului. Conducătorii spirituali ai religiei strămoșești din acea vreme, I-au devenit dușmani de moarte. Oare de ce, ne întrebăm noi nedumeriți? Pentru că Domnul Isus nu venise ca să transforme Ierusalimul în capitala Lumii Noi. El nu venise să facă politică. Nu venise să întemeieze o Nouă Ordine Mondială pe acest pământ blestemat de păcat. Nu venise să facă nimic din toate acestea și de aceea dușmănia lor era mare. Dar, pentru ce venise? Fiul lui Dumnezeu venise ca să caute pe cei care doresc un loc în Cer nu pe pământ, care doresc neprihănirea nu nelegiuirea, care doresc mântuirea, nu altceva.

Tu ce-ți dorești, dragul meu prieten? Acum, la început de an, ce așteptări ai; nu de la oameni, ci de la Dumnezeu? Vrei o viață lungă și frumoasă aici, sau o veșnicie de fericire cu Domnul Isus? Dacă îți dorești din toată inima să ajungi pe plaiurile Împărăției Cerești, este timpul chiar acum să devii prieten cu Isus, Domnul vieții. Caută-L în Scripură. Roagă-te Lui fără întârziere. Încredințează-I viața și fă legământ prin botez cu Cel care te poate mântui cu adevărat. Momentul cel mai așteptat din propria ta istorie, a sosit. Ridică-te la nivelul ocaziei oferite de Cer pentru tine. Nașterea Domnului a avut loc acum mai bine de 2000 de ani, însă evenimentul care urmează, așa cum spune și Crezul creștin, este întoarcerea Sa în glorie și mărire pentru nunta cerească, si pentru a-Și invita prietenii la marea inaugurare a Universului vindecat de păcat și refăcut.

„Și iarăși va să vie, cu mărire și slavă, să judece vii și morții, a cărei Împărăție nu va avea sfârșit."

-sfârșit-

Calitățile celor de lângă noi

de Raluca Apetrei

Iliuță și Matei erau colegi de clasă. Matei îl șicana întotdeauna pe Iliuță din cauza unui defect din naștere pe care acesta îl avea la picior. Mai exact, avea un picior mai scurt decât celălalt.

Din această cauză Iliuță era întotdeauna marginalizat în clasă. La ora de Educație fizică, era singurul care stătea pe bancă fiindcă el nu putea alerga. Profesorii îl înțelegeau și se purtau frumos cu el, însă colegii făceau deseori glume pe seama lui.

Într-o zi de iarnă, mergând la săniuș, Matei și-a rupt piciorul. Când a auzit că va trebui să stea vreo 3 săptămâni la pat și că încă vreo două luni va merge cu cârje, a fost foarte necăjit. Asta-i mai lipsea! Să nu mai poată juca fotbal...

Neavând încotro, tot semestrul a trebuit să stea pe bancă lângă Iliuță, la ora de sport. Îi era așa de ciudă când îi vedea pe ceilalți cum aleargă!

La un moment dat, și-a dat seama că Iliuță era foarte concentrat asupra unei foi de hârtie. Curios și răutăcios cum era, Matei i-a smuls foaia din mână pentru a vedea ce scrie.

Era o poezie!

Matei a citit-o pe nerăsuflate. Era o poezie tristă... despre un copil singur și fără prieteni, care mereu privea cu jind jocul altor copii. Apoi, Matei s-a așezat pe bancă și a citit-o pe îndelete. I-au dat lacrimile. Deși tristă, poezia era foarte frumoasă!

"Mai ai și altele?" l-a întrebat el pe Iliuță.

Timid, băiatul și-a scos un caiet din ghiozdan. Era plin de poezii.

"Te rog să mi-l dai în seara asta acasă. Ți-l aduc mâine", l-a rugat Matei după ce și-a dat seama că nu îi ajunge timpul să le citească pe loc.

Iliuță aprobă printr-o ușoară mișcare a capului. Nu îi venea să creadă că pe Matei îl interesau poeziile sale.

De cum a ajuns acasă, Matei a și început să citească poeziile lui Iliuță. Toate erau triste. Dar acum că știa și el cum e să fii lăsat pe dinafară și să te uiți la alții cum se joacă, Matei simțea că parcă îl înțelege pe Iliuță.

Când mama sa a intrat la el în cameră, l-a găsit plângând.

"Mamă, eu am de o lună piciorul rupt și nu pot alerga cu colegii mei și mă simt atât de nefericit. Dar bietul Iliuță a fost așa dintotdeauna și așa va fi și de acum încolo. Măcar eu sunt așa din vina mea pentru că dacă v-aș fi ascultat și nu m-aș fi dat cu sania pe acea pantă abruptă, nu aș fi ajuns în această situație. Dar el s-a născut așa."

"Da, Matei, ai dreptate. i-a spus mama. Dar dacă nu poate alerga ca toți copiii, nu înseamnă că nu are și el foarte multe calități. Poate calități pe care voi nu le aveți."

"Da, uite chiar citeam niște poezii compuse de el. Mi se par foarte frumoase. Hai să-ți citesc câteva."

Ascultând zâmbitoare cum îi citea fiul ei, mama l-a sărutat cu dragoste pe frunte, gândindu-se că Matei tocmai și-a dat seama de un lucru important: De foarte multe ori, calitățile celor de lângă noi nu sunt evidente sau suntem noi prea preocupați de propria noastră persoană și de defectele celor din jur pentru a le mai sesiza și calitățile. Dar câteodată nu e nevoie decât să-i privim cu mai multă luare aminte pentru a realiza că sunt aspecte pentru care merită măcar puțină prețuire și admirație.

-sfârșit-

Mica enciclopedie de sănătate
E bine să stim

10 principii pentru o fericire de durată

Articol prelucrat de **Mârzac Diana - Maria**
Asistent Director Fundaţia Alinare

Eşti fericit(ă)? Cât de fericit(ă) eşti pe o scară de la 0 la 10?

Deşi locuim pe o planetă populată cu o diversitate de persoane, se pare că suntem din ce în ce mai nefericiţi astăzi. De la nefericire în ceea ce priveşte munca, nefericire în ce priveşte propria viaţă, neîmpăcare cu lumea aceasta, până la nefericire cu sine!

Societatea noastră este îmbâcsită de frică, dorinţă şi mândrie... oamenii caută să impresioneze de teamă să nu rămână singuri, se încarcă cu atât de multe dorinţe încât nu mai este loc pentru părerea altuia, iar egocentrismul este atât de mediatizat încât am uitat să mai iubim...

Ce are aceasta de a face cu nefericirea? Are, pentru că trebuie să recunoaştem un lucru – fericirea nu poate sta în lucruri exterioare, ea porneşte de undeva dinăuntru şi straluceşte în afară...

Dragi prieteni, ne uităm în urmă la vechiul an, facem o scurtă introspecţie şi ne gândim că au fost multe momente în care am simţit că am dat greş, au fost multe momente în care ne-am simţit abandonaţi, sau am abandonat, ne-am autodezamăgit sau am dezamăgit, nu am atins ceea ce ne-am propus sau poate doar parţial!

Ce ar fi ca anul acesta să ne propunem să avem o fericire de durată! Dar cum?

Am citit acest articol minunat în engleză, şi l-am tradus, dar l-am şi prelucrat prin anumite locuri, special cu gândul la voi, de aceea îmi doresc să vă bucuraţi de mesajul acesta şi să fiţi fericiţi!

Sunt 10 principii folositoare, care vorbesc despre paşi interiori, de lungă durată, pe care să îi facem, nu despre nişte paşi temporali (superficiali):

Pasul 1. Înfruntă emoţiile/gândurile negative, nu le reprima!

Mulţi dintre noi în societatea modernă de astăzi, nu ştiu cum să reacţioneze sau să se descurce cu emoţiile. Gândiţi-vă doar la modul cum reacţionăm când suntem nefericiţi, mânioşi, supăraţi, stresaţi, temători... Ne degajăm total fie dormind, mâncând (dezordine culinară), folosind alcool (alcoolism), fumând, fie ne îngropăm în alte lucruri, ca de exemplu munca..., ignorând propriile sentimente.

Dar ce se întâmplă cu acele emoţii negative în cele din urmă? Aceste gânduri sau emoţii fără adresă, sunt reprimate... sunt îngropate... la suprafaţă.

Este doar o chestiune de timp până când ele vor reapărea – de obicei în momentele când avem parte de o scenă asemănătoare celei reprimate. În acele momente putem, fie să le evităm din nou, repetând acelaşi ciclu, fie ne oprim să ne ocupăm de ele cum se cuvine. A evita la infint, înseamnă a trăi o viaţă inconştientă, cu nimic diferită de a unui somnambul... A ne confrunta cu emoţiile /gândurile noastre negative, înseamnă să o luăm pe calea curajului, şi să trăim... conştient.

Cum ar trebui deci să întâmpinăm emoţiile sau gândurile de nefericire?

În primul rând trebuie să îmi descarc mintea, în mod special dacă incidentul abia s-a produs şi mă confrunt cu un mare flux de emoţii negative. Meditaţia [*nu vorbim aici de o meditatie de tip oriental, care presupune golirea minţii de orice... ci vorbim aici despre analizarea situaţei prin introspecţie şi găsirea unui drum pentru o rezolvare...*] este un exerciţiu foarte potrivit în calmarea şi relaxarea minţii. Este bine să o folosesc în combinaţie cu alte metode: ...a lua o pauză, a mă plimba, a aerisi camera, a asculta muzica potrivită, însă trebuie să mă asigur că mă întorc la problemă şi o rezolv, după ce a trecut momentul de maximă intensitate.

Trebuie *să identific sursa nefericirii mele,* întrebându-mă: *“ce mă face nefericit(ă)?”*. Răspunsurile pot fi revelatoare, [dacă suntem sinceri cu noi].... Trebuie să îmi creez o listă de paşi care mă vor ajuta să identific sursa nefericirii.

Pasul 2. Ia măsuri cu privire la ceea ce te face nefericit

Aş putea spune că sunt o persoană destul de fericită. Nu deoarece nu am emoţii sau sentimente de nefericire. Ca oricine altcineva, sunt momente când sunt nefericită. Sunt momente când sunt mânioasă, de asemeni. Şi sunt momente când eşuez lamentabil.

Ce fac eu în aceste momente? Mă las scufundată de aceste emoţii? Nu, nu mă las, aceasta mi se pare o pierdere de energie şi o acţiune fără sens...

Iată ceea ce fac – oridecâteori mă confrunt cu ceva care mă face nefericită, ţintesc problema imediat cu trei paşi simpli: identific problema, apoi,

continuare în pag. 8

continuare din pag. 7

identific pașii de acțiune care o vor rezolva și execut acei pași imediat. Un exemplu simplu: am fost recent în orașul New York... Deși orașul este extraordinar și îmi place la nebunie, în timpul iernii locul devine prea răcoros pentru mine, de vreme ce eu am crescut într-o zonă tropicală (Singapore). A devenit atât de rece încât preferam să stau înăuntru mai degrabă decât să ies afară. Era destul de urât...

Decât să las situația să continue în felul acesta, am verificat calendarul vremii de pe coasta de vest și am observat că coasta de sud avea o climă mai potrivită pentru mine. Așa că pentru un timp stabilit, am călătorit la Los Angeles, California, unde este mult mai cald. Problema s-a rezolvat și am devenit o persoană mai fericită.

Mai sunt și alte situații de care nu am fost fericită și asupra cărora a trebuit să iau o decizie:

- Sa renunț la slujba mea pentru că nu era pasiunea mea,
- Să renunț la anumiți prieteni buni, deoarece prietenia noastră nu ne mai făcea fericiți
- Să lucrez la relația cu părinții pentru că nu era ceea ce trebuia să fie
- Să lucrez dublu în ceea ce privește excelența personală, pentru că nu mă dezvoltam atât de repede pe cât îmi propusesem,
- Să rezolv problema mea de a mânca pe fond emoțional, deoarece cauza atât de multă angoasă în viața mea și îmi doream să rămân fidelă planului de a pierde în greutate.

Dacă ceva te deranjează, rezolvă problema. Nu lăsa ca nefericirea să zăbovească pe terenul tău, fă din fericire o prioritate.

...Cu cât mai mult întârzii, cu atât mai nefericit vei fi. Concentrează-te pe ceea ce poți face, nu pe ceea ce nu poți... aceasta include lucruri din prezent – gânduri și acțiuni, nu lucruri din trecut sau lucruri care se vor intampla sau gânduri sau acțiuni ale altor persoane... Aminteste-ți că fiecare problemă are o soluție. Ești limitat(ă) doar de limitele impuse de mintea ta. Depinde de tine dacă vrei să extinzi limitele prin gândire și găsirea unei soluții potrivite...

Odată ce ai făcut tot ce ți-a stat în putință, dă drumul lucrurilor să își urmeze propriul curs. Ai făcut deja tot ceea ce puteai. Acum depinde de ceilalți [și de Cel de sus] să își facă partea.

Pasul 3. Actualizează-ți sistemul de referință

Dacă problema încă persistă în ciuda faptului că ai facut tot ceea ce ți-a stat în putință pentru a o rezolva, dacă sursa de nefericire este ireversibilă (de ex. decesul unei persoane dragi, sau schimbarea trecutului) sau este ceva care nu a depins de voința ta (ca de ex . acțiunea sau gândurile altor persoane), atunci trebuie să îți actualizezi sistemul de raportare.

De exemplu în trecut, am avut parte de o inimă frântă în momentul în care G, nu mi-a împărtășit sentimentele, iar acest lucru m-a lăsat pe dinăuntru distrusă, și am interiorizat faptul că ceva era greșit cu mine, că nu eram destul de bună, și că eram condamnată să nu mai întâlnesc pe nimeni în viitor...

Până la urmă, am conștientizat că fericirea mea era plasată pe un teren greșit, pe măsură ce am elaborat acest pas: iartă, închide dosarul și mergi mai departe... Mă definisem greșit bazându-mi valoarea pe refuzul sau acceptul persoanei respective de a fi cu mine, când de fapt valoarea mea era independentă de acesta. De asemeni, am concluzionat greșit că nu mai puteam întâlni pe nimeni, când de fapt însemna că nu găsisem încă persoana potrivită pentru mine ...

Realizând pistele false din spatele propriului sistem de referință, poate alunga în mod natural nefericirea din calea ta.

Cel mai bun sistem de referință este acela care îți oferă energie. Dacă este ceva care te nemultumește, atunci nu este un lucru la care să ții, pentru că îți va face viața și mai mizerabilă! Acest lucru nu te ajută nici pe tine și nici pe cei din jurul tău..."

[Cel mai bun sistem de referință este raportarea vieții noastre la viziunea Scripturii. O persoană care își ascultă conștiința, respectă principiile Scripturii, și dezvoltă o viață spirituală, poate fi o persoană fericită...]

Pasul 4 . Observă partea pozitiva și negativă a lucrurilor

Ai auzit cumva de expresia "în spatele fiecărui nor se află soarele?" Ceea ce vrea să spună această expresie este că, nu contează cât de dură poate fi o situație, există întotdeauna o parte bună a lucrurilor.

De exemplu, mai jos este o listă cu lucruri pe care majoritatea dintre noi le văd ca fiind negative, în mod special, dacă ele se referă la noi:

- a întârzia la întâlnire
- a eșua în planul propus pentru slăbire
- a pierde o slujbă la un interviu
- a fi disponibilizat
- a te despărți de un partener
- a înfrunta o situație dificilă

Dacă ți-aș spune că există o parte pozitivă pentru fiecare dintre aceste lucruri, m-ai crede?

- a întârzia la întâlnire - acum știi care sunt granițele pe care trebuie să ți le impui pentru a fi punctual, deci ai învățat să fii punctual, chiar dacă printr-o metodă dură
- a eșua în planul propus pentru slăbire – acum esti conștient(ă) de posibilele alte căderi de la plan, de aceea ești mai determinat(ă) să îl urmezi
- a pierde o slujbă la un interviu – întâmpinând probleme la un interviu, te va ajuta să înveți să eviți acele lucruri la următorul interviu și să găsești o slujbă mai sigură la următorul interviu.
- a fi disponibilizat – poate ai nevoie de puțin timp liber pentru a reflecta ce vrei să faci cu viața ta, cum te poți înscrie pentru noi oportunități - de la

continuare în pag. 19

...::: Un mod de viață: Asociația „Ridică-te și umblă” :::...

Trei mie, trei ție

GEORGE UBA - președinte
Asociația „Ridică-te și umblă”

În fiecare toamnă, tata mă chema la vie pentru cules și pentru a primi roadele ei, din curtea noastră de la țară. Cu câteva zile înainte de cules, eram sunat să mă pregătesc și să-mi dau consimțământul că vin. ”Dar cu fratele meu ai vorbit?” îl întrebam eu curios pe tata. ”Cum să nu! Vine și el, că e treabă multă”, mă asigura tata. ”Via s-a dovedit harnică și productivă peste așteptări.” Când ajungeam la țară, fratele meu nicăieri. ”Spunea-i că vine și frate-meu”, îl interogam eu pe tata. ”Da, așa a zis, dar e foarte ocupat, și nu poate veni. Ce vrei, serviciu greu și șefi intoleranți,” continua el să-l scuze. Eram amețit de necaz și supărare. ”Deci, ca și anul trecut, tot eu o să duc greul zilei. Tot eu o să culeg strugurii, tot eu o să fiu la zdrobitor, tot eu o să fiu la teasc, tot eu o să fierb mustul. Tot eu o să fiu peste tot,” am concluzionat furios. ”Hai, nu fi supărat că îți mai aduc ajutoare și n-o să fii singur. Și apoi, ce e mai frumos ca la cules la vie!” încerca tata să mă mai înmoaie.

Și, în ziua aceea lucrurile mergeau așa cum deja prevăzusem. Eram peste tot, în toate etapele procesului. Nu pot să spun că nu-mi plăcea. La gândul că voi duce acasă câteva damigeni cu must de struguri, puterile se înnoiau. La sfârșitul zilei, când damigenele erau pline și smolite la gură, gata de a fi păstrate pentru iarnă, tata venea și făcea dreapta împărțeală. ”Ei, băiete, ai fost eroul zilei. Acum pregătește-te să primești răsplata. Uite, cele trei damigene de douăzeci și cinci de litri sunt ale tale.” Eram încântat de ce spunea tata și pe deasupra, bine îndulcit. Numai că, după oferta generoasă a tatălui meu, venea vestea cea rea. ”Fiule, mai ai o misiune. Celelalte trei damigeni, asemenea celor pe care le-ai primit, sunt ale... fratelui tău.” Deodată, îmi cădea fața și mă înnegream. ”Păi, el nu a mișcat un pai și-l faci deopotrivă cu mine?” obiectam eu, îndreptățit. ”După muncă și răsplată!” am adăugat eu, în speranța că rectific viziunea dreptății, greșit calculată de tata, și poate că și celelalte trei ar fi trebuit să intre în contul meu. ”E fratele tău și apoi, crezi că dacă ar fi fost aici nu ar fi muncit cu tine cot la cot? Nici discuție! Nu a putut și basta!” Și ca să fie paharul supărării mele mai plin, tata mai adăuga o sarcină: ”Pentru că el nu are mașină, pune-i și damigenele lui în porbagajul mașini tale, sau pe banchetă și du-i-le acasă că așteaptă și el roadele viei.” Judecați și voi dacă e drept ceea ce a făcut tatăl meu față de mine. E corect? E normal? E etic? Vă place să aveți un asemenea tată?

O dreptate... ”nedreaptă”?

Peste un milion de persoane cu dizabilități sunt în România. Dacă am scana și pe cele mai ușoare am trece de două milioane. Reamintim că în lume sunt peste un miliard și un milion de persoane cu dizabilități. Mulți au dobândit dizabilitatea în contextul riscant al vieții. Fie în câmpul muncii, fie în zone periculoase de viață, fie primite la naștere din motive cunoscute sau necunoscute. Toți acești oameni au un dezavantaj: nu pot fi implicați pe tărâmul vieții cu toate capacitățile fizice și nici nu pot primi aceleași rezultate ca și cei valizi, deși nevoile existențiale sunt aceleași – hrană, îmbrăcăminte, locuință, etc. Se încearcă să se explice rațional și cam așa celor care obiectează această de-a dreptul... nedreaptă împărțeală: ”nu contribuie la PIB-ul țării și nu au aport social ca și cei care lucrează opt ore sau mai multe ore. Dar nu vor ei? Ba da, se răspunde, dar nu pot din cauza dizabilității. Și dacă ar fi fost fără dizabilitate nu ar fi făcut la fel ca și cei valizi? Cred că da, se răspunde, dar situația actuală asta este – nu aduc venituri! Nu vi se pare că acestei judecăți îi scapă ceva? Ce părere ați avea despre copiii mici, care depind de părinți. Ei sunt ca și persoanele cu dizabilități. Nu se pot hrăni singuri, nu pot face treabă și nu produc. Atunci după judecata acestei lumi și a acestei societăți să li se dea mai puțină mâncare, să fie mai sărac îmbrăcați și să li se reducă rația de căldură. Nu e corect așa? Și asta se continuă mai bine de douăzeci de ani. De ce socotim legitim o atenție sporită dată copiilor ”neproductivi”, dându-le măsuri întregi, dar socotim alte măsuri scăzute persoanelor limitați fizic?

Haideți să vă aduc puțin la judecata tatălui meu. De ce credeți că a procedat așa, deși eu aveam toate argumentele să dizolv gândirea celui care a făcut o împărțire egală, în ciuda prestației inegale de muncă? În virtutea cărei rațiuni a procedat așa? Acum înțeleg că o societate de oameni valizi care își distribuie resursele după merit și angajament al efortului, care își dispută drepturile prin competiție, și doar atât, nu face decât să incapaciteze sufletește pe toți aceștia, generând dizabilități relaționale, morale și spirituale monstruoase. Tata a acționat după o judecată morală, pe care oamenii nu o bagă în seamă. Există o judecată după rezultate și o alta după... dragoste. Ați vedea cumva o societate care să gândească

continuare în pag. 19

SĂ FACEM BINELE

Fă binele în viață
Oricât de greu va fi
Căci Domnul e cu tine
Și El te va întări.

Fă binele în viață
Să nu te temi de rău,
Căci pentru Dumnezeu
Nimic nu e prea greu.

Dumnezeu din ceruri
Te-ajută oricând,
Nu te lăsa biruit
De nici un greu, nicicând.

Cuvintele Domnului
Noi să le împlinim,
Și Domnul va împlini
Planul Lui deplin.

Perciu Elena
Craiova

RUGĂCIUNE

Câți n-au trecut și ei pe-aici
Dar și tu ai trecut și-ai biruit…
Suntem carne slabă și plăpândă
Fă-ne tari, ca inima să nu ne plângă.

Umple golul din inimă, Tu Doamne,
Și ajută-ne la Tine să privim când doare.
Mângâie-ne ca un tată pe copilul său
Când doarme agitat de un vis rău.

Nu ne lăsa-n ispite și-ncercări
Fii cu noi, Te implorăm, pe orișice cărări.
Noi vrem cu Tine să fim, s-ascultăm,
Dă-ne Tu ce-avem nevoie, după planul Tău.

Vindecă Tu Doamne orice rană,
Punându-Ți mâna Ta cea caldă.
Îți mulțumim că Tu ai vrut să ne oferi
Și chiar ne-ai dat atâtea binecuvântări.

Tu-ai suferit ca noi, ba chiar mai rău,
Și-ai biruit cu puterea de la Tatăl Tău
Noi suntem slabi, Tu fă-ne tari,
Și-ajută ca-n credință să ne facem mari.

Fii cu-orice suflet încercat
Salvează-l din viața de păcat.
Fă să nu privim la norii negri, la furtună.
Ci să vedem doar flori albe, prinse în cunună.

Dă-ne răbdare și credință, Doamne,
Și putere să biruim toate-n astă lume.
Îți mulțumim pentru milă și răbdare
Și pentru că Tu Doamne, ne iubești atât de tare.

Balteș Beatrice Irina
București

ÎN PRAG DE SĂRBĂTORI

Ceru-i albastru, soarele scrâșnește din dinți
Fumul din hornuri plutește alene peste munți
Pe geamuri gheața desenează flori
E o atmosferă ca de sărbători.

E seară, soarele deja e ascuns după deal
Eu în casă am aprins, bețișoare de santal
Prin cartier se aud glasurile copiilor
E firesc, deja e vremea colindelor.

Luminițe mii, strălucesc la ferestre
Ninge liniștit ca într-o poveste
Să pregătim bani mărunți
În seara de ajun vor veni copii mulți
Dacă le vom da covrigi, mere, nuci și bani
Din inimi ne vor spune „La mulți ani!''

Cucu Mitică

FUMUL PĂCĂTOS

Lume multă, zarvă mare,
Prin târguri și prin oboare.
Unii cumpără, alții vând,
Parcă să se înșele vrând.

Printre ei valuri agale
De fum trece din grătare,
De la micii cu grăsime
Care trece prin mulțime.

Și te înecă vrei, nu vrei,
Atrăgându-te să-i iei.
Unii mai răi, pofticioși,
Stau cu banii gata scoși.

Să cumpere ce nu știe,
Carne din ci-o fi să fie
Numai gust să aibă bun,
Zic ei: că-i foarte bun.

Pofta firii bat-o vina,
Unde-și pune ea doctrina
Care este credincios
Ocolește, nu-i frumos.

Să mănânci o carne moartă?
Nu ține viața curată;
Dumnezeu la început
Pe când omul a fost făcut,

I-a dat fructe, zarzavaturi
Și alte frumoase sfaturi
Deci să recapitulăm:
Dacă lângă Isus stăm,

Să mâncăm ce El a zis,
Așa va fi și în paradis
Cu fructe și cu legume,
Omul are zile bune
Carne dacă v-a mânca
Rău va fi... nu încerca!

Petrică Lupu
Țigănești (Teleorman)

DĂRUIRE ȘI TRIMITEREA CELOR 12 APOSTOLI

Isus le-a zis:
Să nu mergeți pe calea păgânilor
Să nu intrați în cetatea samaritenilor,
Faceți bine – le-a zis El,
Dar mai ales oilor pierdute
Ale casei lui Israel.

Voi în case când intrați
Urări de bine oamenilor să dați
Casa voastră fie plină
De harul lui Isus Hristos
Și de a Sa Lumină.

Pe bolnavi să-i vindecați,
Pe leproși să-i curățați
Pe cei morți să-i înviați
Pe draci afară să-i dați.

Fără plată ați primit
Fără plată să dați
Ce v-am spus să împliniți
Evanghelia să o propovăduiți.

Iar cei ce nu vă vor primi
Aceia vă vor batjocori
De ei veți fi judecați
Ba chiar și întemnițați.

Și veți fi urâți mereu
Din pricina Numelui Meu.
Adevărat, adevărat vă spun
Că în Ziua Judecății
Eu sunt Cel ce mă răzbun.

Șuteu Magda - Sighișoara

RUGĂ CĂTRE DOMNUL

Mamă m-ai adus pe lume
Și îți mulțumesc,
Chiar de sunt bolnav
Eu vreau să trăiesc.

Nu m-ai vrut măicuță
Că-s cu handicap
Mi-ai luat alinarea
Și n-am ce să fac

Mi-ai luat speranța
De a mă bucura
Să am lângă mine
Pe măicuța mea.

Mă rog Doamne sfinte
Dacă ai putea
Luminează viața,
Lui măicuța mea

Chiar de mă urăște
Și ea nu mă vrea
Va rămâne veșnic
Măiculița mea.

Moldoveanu Aneta

FĂRĂ "HAINĂ DE NUNTĂ"

dedicată familiei Jiganie:
Vali și Marian.

La cina cea de taină.
Isuse am venit.
Haina sufletului meu.
Niciodată n-am curățit.

Mă aștepți mereu.
Să fiu moștenitor.
Voi spăla nepocăința.
Ești al meu Salvator.

Tu nu m-ai dat afară.
Cu blândețe ai mustrat.
La inimă sunt rece.
Faptele bune nu am lucrat.

Copilul Tău chemi.
Să învețe să asculte.
Dar viața lui trece.
Cu neascultarea merge înainte.

Să nu mă pierzi, Mesia,
Pe mine cel clevetitor.
Tu ești Samariteanul.
Ridică sufletul, al meu lzbăvitor.

Mincă Elena Gabriela
Alexandria

PEISAJ DE IARNĂ

Iarnă, iarnă flori de gheață
Ne-ai pus din nou la ferestre
Fulgi de nea ne bat în față
Ca într-o tainică poveste.

Rotocoale de fum se înalță spre cer
De la casele înșirate ca la armată
Un trecător privește stingher
Spre un copil ce cu o sanie se arată.

Răsună în zare glasuri zglobii
Cu bucurie la joacă se cheamă
Să zburde pe sănii ca niște miei
Să facă un om de zăpadă se îndeamnă.

Lumini aprinse, brazi gătiți de sărbătoare
Ne poartă ca pe niște eroi de basm
Colindele răsună lin în difuzoare
Și îmi spun: Copilărie de ce nu te mai am?

Vali Fencea
Ciutelec - Bihor

ANOTIMPURILE VIEȚII

Cea mai frumoasă și plăcută perioadă a vieții
Este atunci când trăim anotimpul primăvara.
Atunci suntem copii, tare liniștiți trăim.
Căci grijile și durerile nu ne-au năpădit.

După aceea vine perioada adolescenței,
Fericiți trăim atunci în anotimpul vara,
Este anotimpul când dragostea vine,
Ne intră în suflet și acolo ne rămâne.

Trec anii, ne maturizăm și iată că îndată,
Anotimpul toamna ne intră în viață,
Suntem mai atenți și iată că profund gândim,
Trăim cu grijă ca să nu mai greșim.

După un timp scade verva, pleacă vara, ne lasă,
Semn că anotimpul iarna ne-a intrat în viață,
Acest anotimp reprezintă bătrânețea noastră,
Așteptăm clipa când vom pleca din viață.

Popescu Nicoleta
Bughea de Jos - Argeș

VREI SĂ ZBORI?

Vrei să zbori mai sus de stele
În orașul cel de sus
Când pe nori veni-va Domnul
Mirele cel sfânt, Isus.

Tu ești pregătit azi frate
Să-L întâlnești tu pe Isus
Ai sfârșit tu alergarea
Ca un serv al lui Isus

Dacă nu, azi te trezește
Vino astăzi la Isus
Până harul nu e gata
Azi te cheamă El, Isus.

Moarte nu va fi acolo,
Nici durere, nici necaz,
Căci Isus atunci va șterge
Lacrimile pe obraji.

Vei uita pe totdeauna
De necazuri și de chin
Și o veșnicie-ntreagă
Te vei bucura. Amin!

Talpoș Grigore

ODĂ VIEȚII!

Dragă viață, ce-i cu tine?
De ce ai venit la mine?
Bine, fie, nu-mi răspunde
Oricum nu te poți ascunde
Eu sunt foarte fericit
Tocmai fiindcă ai venit.
Sigur, e adevărat
Uneori sunt supărat
Mai ales când tu faci nazuri
Și ești plină de necazuri
Câteodată, fără glas,
Îmi mai dai și peste nas
Și, cu o plăcere calmă
Îmi mai dai și câte-o palmă
Și-asta chiar că nu-mi convine
Și mă supăr rău pe tine
Dar degeaba mă stresez
Și mă supraenervez
Că, oricât ai fi de grea
Tu oricum ești viața mea
Ești un dar neprețuit
De la Dumnezeu primit.
Căci, de stau și mă gândesc
Îmi dau seama că greșesc
Tu nu ai nimic cu mine
Ci îmi faci un mare bine.
Așadar și prin urmare
Deși nu am capul mare
Am ajuns, din întâmplare
La concluzia următoare
Viața este prețioasă.
Viața e o bucurie
Însă viața e frumoasă
Numai dac-o lași să fie!

Florian Petrache
Puchenii Mari - Prahova

STELE DE GHIAȚĂ

Acum cade o stea din cer.
Acum cade în mister.
Acum parcă nu sunt eu!
Acum mâna mea se transformă în nea.
Aș dori o ploaie de stele.
Aș dori să pot visa mereu.
Aș dori ca oglinda de ghiață să viseze.
Aș dori ca în timp să mai cadă
O stea de ghiață.

Andronescu Anabella
București

Talentul...
nu cunoaste
handicap!

.....Anunțuri de la cititori..... .....Anunțuri de la cititori..... .....Anunțuri de la cititori.....

Nelu

Mă numesc Nelu și am un scuter electric cu 3 roți de vânzare. Este aproape nou. are și încărcător. Preț 1.900 roni, negociabil. Tel. ***0766-376991***

Cîrtoșiu Aurelia - București

Mă numesc Cîrtoșiu Aurelia, persoană nevăzătoare complet, îmi doresc din toata inima să mi se doneze un câine, un pui de labrador, pentru a-mi folosi ca ghid. Mulțumesc mult de tot, anticipat. Mă puteți găsi la următoarele numere de telefon: ***031-4203057*** *și* ***0763-740162***

Paul

Mă numesc Paul și am un cărucior electric de vânzare. N-am încărcător la el, bateriile mai merg dacă sunt înkărkate. Preț 500 lei. Cei interesați să sune la ***0764-502018***

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

.....Anunțurile redacției..... .....Anunțurile redacției..... .....Anunțurile redacției.....

ANUNȚ!

HG nr. 989/2014 - actualizarea cuantumului prestațiilor sociale prevăzute la art. 58 alin. (4) din Legea nr. 448/2006 – protecția și promovarea drepturilor persoanelor cu handicap

Hotărârea Guvernului nr. 989/2014 privind actualizarea cuantumului prestațiilor sociale prevăzute la art. 58 alin. (4) din Legea nr. 448/2006 privind protecția și promovarea drepturilor persoanelor cu handicap a fost publicată în Monitorul Oficial, Partea I, nr. 811 din 6 noiembrie 2014.

În temeiul art. 108 din Constituția României, republicată, și al art. 58 alin. (13) din Legea nr. 448/2006 privind protecția și promovarea drepturilor persoanelor cu handicap, republicată, cu modificările și completările ulterioare, Guvernul României adoptă prezenta hotărâre.

Articol unic. - Începând cu data de 1 ianuarie 2015, nivelul prestațiilor sociale prevăzute la art. 58 alin. (4) din Legea nr. 448/2006 privind protecția și promovarea drepturilor persoanelor cu handicap, republicată, cu modificările și completările ulterioare, se actualizează după cum urmează:

a) indemnizație lunară, indiferent de venituri:

1. 234 lei, pentru adultul cu handicap grav;

2. 193 lei, pentru adultul cu handicap accentuat;

b) buget personal complementar lunar, indiferent de venituri:

1. 106 lei, pentru adultul cu handicap grav;

2. 79 lei, pentru adultul cu handicap accentuat;

3. 39 lei, pentru adultul cu handicap mediu.

PRIM-MINISTRU, VICTOR-VIOREL PONTA

Contrasemnează:

Viceprim-ministru, ministrul dezvoltării regionale și administrației publice, Nicolae-Liviu Dragnea

Ministrul muncii, familiei, protecției sociale și persoanelor vârstnice, Rovana Plumb

p. Ministrul delegat pentru dialog social, Alexandra Patricia Braica, secretar de stat

Ministrul finanțelor publice, Ioana-Maria Petrescu

Ministrul delegat pentru buget, Darius-Bogdan Valcov

București, 4 noiembrie 2014.

Nr. 989.

Nota redacției: ***Potrivit actului normativ amintit, persoanele cu handicap grav vor primi 340 lei în loc de 293 cât primeau până în prezent, suma însemnând 234 lei indemnizație lunară și 106 lei buget complementar lunar. În ceea ce privește persoanele cu handicap accentuat, acestea vor primi 272 lei în loc de 234 cât aveau până acum. Din cei 272 lei, 193 lei reprezintă indemnizația lunară, iar 79 lei bugetul personal complementar lunar. În ceea ce privește persoanele cu handicap mediu, ele vor încasa doar buget complementar în cuantum de 39 de lei (față de 30 cât era până la începutul acestui an).***

.....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru.....

O rubrică apreciată de unii, poate desconsiderată de alții, însă cu siguranță de folos pentru cei care solicită sprijin în rugăciune și pentru cei pentru care se înalță aceste rugăciuni.

Haideți să-L punem la încercare pe Cel Atotputernic, pe Cel care S-a întrupat și a murit din dragoste pentru noi.

Asociația ”Ridică-te și umblă” - filiala Târgoviște, mulțumește lui Dumnezeu și tuturor care s-au rugat pentru înființarea ei. Mulțumește revistei ”Împreună” care a susținut rugăciuni pentru noi. Și, de asemenea, vă rugăm să ne susțineți în continuare în rugăciune, pentru noi membri și pentru un locaș al asociației, unde să ne putem strânge mereu. Ne bucurăm mult de atmosfera familială din mijlocul nostru. Vă invităm la noi la Târgoviște.

Secretara filialei ”Ridică-te și umblă” Târgoviște - Sabou Firuța

Rog din tot sufletul pe toți cititorii revistei să se roage pentru sănătatea mea și pentru ca bunul Dumnezeu să dea binecuvântare și biruință pentru mine și familia mea.

Să ne rugăm pentru revista „Împreună” și pentru asociația „Ridică-te și umblă”. Vă mulțumesc. Bunul Dumnezeu să ne ajute pe toți!

Filipcic Rozalia - Petrovaselo (Timiș)

Apariția revistei a fost și este dincolo de puterile mele: a fost și este Lucrarea Lui. Să continuăm să ne rugăm ca Bunul Dumnezeu să continue să lucreze la inima oamenilor cu inimă mare, astfel ca revista să apară și în viitor. Mulțumim tuturor sponsorilor, știuți și neștiuți, tuturor acestor oameni minunați care ne-au ajutat dezinteresat în toți acești ani (mulțumim din suflet)

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

Mi s-a deschis iarăși o escară. Rog să fiu susținut în continuare în rugăciune, împreună cu toți cei dragi.

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

*Cu ajutorul bunului Dumnezeu, în 12 orașe deja s-au deschis filiale ale asociației „Ridică-te și umblă”, astfel că unii dintre noi se pot întâlni într-un mediu familial. Să ne rugăm pentru aceste întâlniri din **București, Ploiești, Sinaia, Târgoviște, Constanța, Bacău, Galați, Alexandria, Bârlad, Buzău, Onești și Iași**, precum și pentru oamenii de suflet care vor să înființeze filiale și în alte județe. Și nu sunt puține la număr.*

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

(Oare din 3.000 de primitori ai revistei, doar... atât de puțini conștientizăm importanța și necesitatea rugăciunii? Doar... atât de puțini înțelegem și credem că atunci când mai mulți se roagă, Dumnezeu lucrează? (Mat. 18:19)

„Şi fără credinţă este cu neputinţă să fim plăcuţi Lui! Căci cine se apropie de Dumnezeu, trebuie să creadă că El este, şi că răsplăteşte pe cei ce-L caută.”

(Evrei 11: 6)

.....La mulți ani!..... .....La mulți ani!..... .....La mulți ani!..... .....La mulți ani!.....

Asociația și Biserica “Ridică-te și umblă” - București

*Asociația si Biserica “Ridică-te și Umblă” București urează membrilor și voluntarilor care sărbătoresc ziua de naștere în luna ianuarie, un sincer și călduros **„La mulți ani!”**, împlinirea tuturor dorințelor și Dumnezeu să îi binecuvânteze din belșug și neîncetat: **Aurel Burcea, Monica Buda, Beatrice Iordache, Ancuta Cristina Piticariu, Sorin Goleanu, Oana Nicoleta Peiculescu, Hajnalka Ferencz, Nelu Soisun, Roxana Mocanu, Mihai Anghel, Lucian Axenie, Ion Burlan, Ionel Sorocaniuc, Maria Constantin, Anița Iordache, Marian Ispas, Florin Marcu, Vasile Potropopu, Rodica Rizea, Mirela Roșu, Daniela Timiș, Ionel Văduva, Ionuț Negoiță, Gabriel Andor, Maria Bumbănac, Ana Damian, Adriana Gore, Anița Iordache, Roxana Mocanu, Lidia Puican, Constantin Stan, Tudor Șandor, Cezara Ioana Șerban, Alina Bianca Zăvoi.***

Dănilă Neculai - Suceava

*Cu ocazia aniversării zilei tale de naștere - 1 ianuarie - doresc ca Domnul să-ți aducă, dragă **Aurel**, pace-n suflet, lumină-n viață, bucurii și tot ce-ți dorești tu! **„La mulți ani!”**,*

George Pieleanu – Alexandria (Teleorman)

*Știu că în data de 1 ianuarie împlinești o frumoasă vârstă (**Burcea Aurel n.r.**) și cu prilejul acestei zile speciale pentru tine țin să-ți urez un sincer **„La mulți ani!”;** multă sănătate (că-i mai bună decât toate); fie ca revista noastră specială să apară și anul viitor gratuit; multă sănătate sponsorilor revistei și tuturor colaboratorilor acestei reviste speciale, tot ceea ce îți dorești să ți se îndeplinească.*

Codruț Marian Vulpe - Tileagd (Bihor)

*Cu ocazia zilei dvs. de naștere (**Burcea Aurel n.r.**), eu vă urez un sincer **„La mulți ani!”**, multă sănătate, fericire și împlinirea tuturor dorințelor! Cu mult respect și cu multă stimă!*

Florica Cloșcă

*Cu ocazia zilei tale de naștere, **(Burcea Aurel n.r.)** îți urez **„La mulți și fericiți ani!”,** multă, multă sănătate, multă putere în tot ceia ce faci pentru noi, bucurii nemărginite și tot ce-ți dorești să ți se îndeplinească. Și la familia ta multă sănătate!*

Costel Stanciu - Buzău

*Să calci mereu pe trandafiri, pe florile iubirii. Să ai în ochii tăi, priviri ca razele de soare. Să ai o viață ca în povești, cu vise împlinite. Să poți dărui celor ce-i iubești doar clipe fericite! **„La mulți ani!”**, sănătate multă și binecuvântare Dumnezeiască azi, de ziua ta **(Burcea Aurel n.r.)***

Liviu Tudoroiu - Lipănesti Prahova

***„La mulți ani!”** și multă, multă sănătate, domnule **Aurel Burcea** cu ocazia zilei de naștere – 1 ianuarie.*

George Gabriel Pieleanu
Alexandria - Teleorman

Sunt un cititor fidel al revistei ,,Împreună'' - o revistă plină de informații utile pentru persoanele cu nevoi speciale – așa cum sunt eu; așa cum ești și tu; așa cum suntem foarte mulți în România și care avem nevoie de o revistă numai a noastră, o revistă a oamenilor speciali cu nevoi speciale; o revistă pentru sufletele noastre și pentru a alina singurătatea de care avem parte majoritatea dintre noi...

S-au împlinit 11 ani și un pic de când faci o muncă extraordinară în elaborarea unei reviste pe care cu siguranță o primesc mii de persoane cu nevoi speciale; e de apreciat munca ta și a tuturor colaboratorilor tăi; mă rog la Dumnezeu pentru sănătatea ta și a tuturor colaboratorilor tăi care fac posibilă apariția revistei noastre lună de lună; mă rog și pentru sponsorii care au rămas în sprijinirea acestei reviste minunate pentru oameni speciali....

Îmi doresc ca revista noastră cea specială să apară mulți ani de-acum înainte... Știu că s-au retras mai mulți sponsori care ajutau, dar îmi doresc tare mult ca revista ,,Împreună'' să apară și anul viitor tot gratuit, prin puterea bunului Dumnezeu, pentru că numai El face minuni...

Și apariția Asociației ,,Ridică-te și umblă'', filiala Alexandria (a cărei deschidere a fost acum un an și un pic - mai precis pe 15 decembrie 2013) a fost o minune pentru fiecare din persoanele cu nevoi speciale care sunt membri în cadrul acestei minunate Asociații; mulțumesc bunului Dumnezeu pentru că a făcut posibilă apariția acestei asociații de sprijinire a persoanelor cu nevoi speciale...

Popa Remus
Somostelnic - Mureș

Rugăciunea este atât de necesară în viețile noastre, este necesară ca apa, ca hrana, ca telefonul mobil dacă-l uităm acasă și suntem plecați într-o călătorie lungă. Prin rugăciune stăm de vorbă cu Dumnezeu, prin rugăciune se pot rezolva multe probleme, fiind ele de natură spirituală sau materială. Așadar fraților să ne rugăm totdeauna neîncetat, să fim oameni ai rugăciunii, ai mijlocirii înaintea Domnului.

Mincă Elena Gabriela
Alexandria

Iată, suntem în noul an 2015. Toți credincioșii sperăm ca noul an să ne aducă o viață mai frumoasă, împliniri, bucurii și prosperitate în casele noastre. Dar noi nu trebuie să uităm că doar Tatăl Creator dăruiește iubirea veșnică, sănătate și binecuvântare. Sus în Paradis, lângă Tronul Sfintei Treimi, fericirea pe aripi ne poartă. În Rai suntem încununați cu cununi de pietre scumpe și avem lumina Duhului Sfânt care ne ocrotește și ne izbăvește în vecii vecilor. În Eden suntem veșnic împreună cu cei dragi ai noștri. Împreună cu ei în Paradis suntem fericiți, salvați, prețuiți și iubiți de Păstorul cel bun.

Dinescu Emilia
Valea Stânii - Argeș

Știu că în fiecare zi citești câte ceva, mult sau puțin, din pasiune sau din nevoie: o carte bună, o revistă sau un ziar, facturile sau înștiințările de plată, subtitrarea serialului preferat, mail-urile de la prieteni etc. Închide ochii și întreabă-te, doar pentru o secundă: "Dacă mi-ar fi dat să mor azi, ce anume din tot ce am citit m-ar ajuta să îmi aștern sufletul senin, să-l pregătesc pentru. somnul acela? Din tot ce au parcurs ochii mei, a rămas vreo certitudine pe care să mă sprijin în viață și să mă odihnesc în moarte?" Azi, când citești ceea ce mâna mea a scris pentru tine, află că Dumnezeu te bate pe umăr...Oprește-te și amintește-ți că Viața înseamnă mult mai mult decât ceea ce trăiești zi de zi; mai mult decât mâncare și băutura, decât bani și carieră, mai mult decât prieteni și familie, mai mult decât erudiție sau notorietate, decât succes sau eșec, mai mult decât bucurie sau tristețe.

CITEȘTE-ȚI BIBLIA. Citește-o din curiozitate sau pasiune, din interes, plăcere, disperare sau politețe. Citește-o pe îndelete sau pe nerăsuflate, numai citește-o. E o carte despre viața și moartea ta, despre sensul lor și al tău. Pe paginile ei te urci pe un munte înalt, în vale se vede ce a fost, ce este și ce va fi să vină. Dar, mai ales, te vezi pe tine. Deci, CITEȘTE BIBLIA CU RUGĂCIUNE, CĂCI ESTE O SCRISOARE SCRISĂ PENTRU TINE.

(...)

Atunci când "te vezi mic", când cei din jurul tău se consideră mai presus de tine, e timpul să te gândești la Iosif, care prin exemplul lui ne spune că trebuie să împrumutăm ochelarii lui Dumnezeu atunci când ne privim în oglindă sau când îi privim pe semenii noștri, astfel încât să ne vedem pe noi dar și pe cei din jurul nostru, așa cum ne vede Dumnezeu. EL VEDE ÎN TINE ȘI ÎN FIECARE OM O VALOARE ATÂT DE MARE, ÎNCÂT A DAT PE FIUL LUI CA SĂ TE AIBĂ LÂNGĂ EL PENTRU VEȘNICIE! Tu, de ce ai lăsa problemele și grijile să-ți întunece această perspectivă?

(...)

Nimeni nu te iubește mai mult! Nimeni niciodată, n-a visat mai înalt pentru tine, n-a făcut mai multe planuri și n-a luptat cu mai multă dârzenie pentru fericirea ta! Nimănui nu-i pasă de tine mai mult decât Lui și nicăieri nu vei fi mai în siguranță decât lângă El! Nimeni n-a suferit mai mult pentru tine și nimeni nu e mai dispus să ofere tot ceea ce este bine pentru tine! Fă-L, ASTĂZI, pe Dumnezeu, Prietenul tău! EL TE AȘTEAPTĂ!

Astăzi Dumnezeu vrea să Se nască în inima ta. El vrea să-Și manifeste dragostea prin tine. Vrei să-L lași să Se nască din nou în ieslea inimii tale? Răspunsul îți aparține. Domnul nu vrea să te rețină din ceea ce ai de făcut; Știe că ești grăbit(ă)... Dar spune: "Să știi că Mi-e dor de tine, și aștept să te văd, să-ți vorbesc despre dragostea Mea. Mă găsești în Biblia ta prăfuită"

Alocația de stat pentru copii pe 2015

av. DANA BORDEIANU

Care este valoarea alocațiilor acordate de stat copiilor în 2015?

Potrivit Legii nr. 61/1993 privind alocația de stat pentru copii, valoarea acestor beneficii sociale se stabilește prin raportare la Indicatorul Social de Referință (ISR). **ISR reprezintă unitatea exprimată în lei la nivelul căreia se raportează beneficiile de asistență socială, suportate din bugetul de stat.**

Valoarea indicatorului social de referință a fost stabilită la 500 de lei în anul 2008, prin OUG nr. 126/2008, care a modificat art. 331 din Legea nr. 76/2002.

De atunci, cuantumul nu s-a mai modificat, astfel ca și în 2015 valoarea ISR este tot de 500 de lei.

Legea 61/1993 actualizată prevede că alocațiile copiilor se calculează, în funcție de vârsta lor, astfel:

- 0,4 ISR pentru copiii cu vârsta de până la 2 ani (sau de până la 3 ani, în cazul copilului cu handicap);
- 0,084 ISR pentru copiii cu vârsta cuprinsă între 2 ani și 18 ani;
- 0,168 ISR pentru copiii cu vârsta cuprinsă între 3 ani si 18 ani, în cazul copilului cu handicap.

Astfel, alocațiile pentru copii au în 2015 următoarele valori, neschimbate față de 2014:

- **200 de lei** - pentru copiii cu vârsta de până la 2 ani (sau de până la 3 ani, în cazul copilului cu handicap);
- **42 de lei** - pentru copiii cu vârsta cuprinsă între 2 ani si 18 ani, dar și pentru tinerii care au împlinit vârsta de 18 ani și care urmează cursurile învățământului liceal sau profesional, până la terminarea acestora
- **84 de lei** - pentru copiii cu vârsta cuprinsă între 3 ani și 18 ani, în cazul copilului cu handicap.

Din noiembrie, au crescut alocațiile pentru copiii din familiile cu venituri mici

Familiile unde fiecare membru obține un venit net mediu lunar care se situează peste 0,40 ISR (200 lei) și până la 1,06 ISR inclusiv (530 lei) primesc de două luni alocații mai mari. Acestea sunt calculate astfel:

- 0,1500 ISR (75 lei) pentru familia cu un copil;
- 0,3000 ISR (150 lei) pentru familia cu 2 copii;
- 0,4500 ISR (225 lei) pentru familia cu 3 copii;
- 0,6000 ISR (300 lei) pentru familia cu 4 copii si mai multi.

În același timp, au crescut și alocațiile acordate familiilor monoparentale, al caror venit mediu lunar pe membru este de până la 200 de lei. Concret, pentru aceste familii se acordă alocații al căror cuantum este de:

- 107 lei (0,214 ISR), pentru familia cu un copil;
- 214 lei (0,428 ISR), pentru familia cu 2 copii;
- 321 lei (0,642 ISR), în prezent pentru familia cu 3 copii;
- 428 lei (0,856 ISR), în prezent pentru familia cu 4 copii și mai mulți.

Mai mult decât atât, familiile monoparentale, al căror venit mediu lunar pe membru de familie se situează între 200 si 530 de lei, primesc de asemenea, începand din noiembrie, alocații mai mari. Valoarea acestora este de:

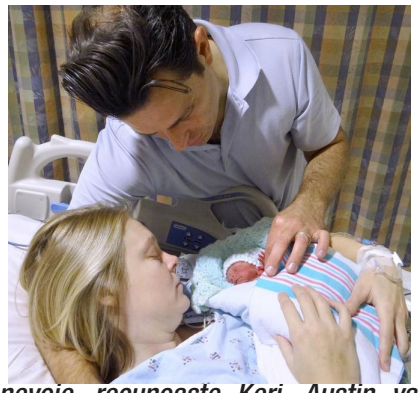
- 102 lei (0,204 ISR), pentru familia cu un copil;
- 204 lei (0,408 ISR), pentru familia cu 2 copii;
- 306 lei (0,612 ISR), pentru familia cu 3 copii;
- 408 (0,816 ISR), pentru familia cu 4 copii și mai mulți

-sfârșit-

sursa: www.avocatnet.ro

11 ore în camera... 407 (I)

de Tim Botos



Copilul s-a născut la 26 săptămâni, cu șanse de supraviețuire aproape inexistente.

Era cu puțin înainte de prânz, 18 august 2012, într-o sâmbătă. La maternitatea spitalului Aultman din Canton, Ohio (SUA), Ken Gerstenslager, care era gata să nască,a părăsit camera 407 de urgență pentru a i se face o cezariană. O jumătate de duzină de infirmiere și de asistenți, supravegheau sau împingeau cu grijă patul acesteia pe suprafața alunecoasă a culoarului. Femeii îi curgeau lacrimi pe obraji, deoarece era încă în a paisprezecea săptămână, înaintea termenului normal. Ce era și mai grav, aceasta pierduse și apa cu șase săptămâni înainte, fapt care a încetinit procesul de dezvoltare al fătului.

La naștere, Austin era minuscul. Medicii și asistentele au făcut imposibilul pentru a-l salva, dar în van. Echipa a concluzionat că plămânii săi nu erau suficient de dezvoltați pentru a-l menține în viață. După părerea doctorului pediatru Roger Vazquez care-l avea în grijă, specialist în nou născuți înainte de termen, Austin nu avea nici o șansă să trăiască.

Familia Gerstenslager era pregătită sufletește pentru un astfel de verdict. Au studiat care era rata supraviețuirilor în astfel de cazuri, pentru bebelușii născuți prematur, în funcție de stadiul de dezvoltare la naștere. S-au rugat mult pentru acesta și au reflectat suficient la linia subțire care le separa egoismul de altruim. În fine, după un lung proces de conștiință, au decis să-l debranșeze de la mașinile care-l țineau în viață. Copilul a fost adus în cameră, pentru ca Keri și soțul ei, Chip, să-i fie alături în această lentă agonie.

Și... chiar de aici începe povestirea noastră.

Chip de 43 ani și Keri în vârstă de 34 ani, aveau deja doi copii. Keri nu avea nici o problemă de sănătate când a fost însărcinată cu celelalte două blonduțe pe care le aveau: Kendra de șase ani și Erika de trei ani. "Decizia de a mai avea un copil s-a luat foarte ușor", după părerea lui Keri. Dar față de eșecurile repetate în tentativele pe care le-au avut, cuplul s-a decis să apeleze la o fecundare în vitro - cu succes garantat. Fecundarea a avut loc în luna februarie 2012, în urma transferului a trei embrioni. Câteva luni mai târziu, nu a mai rămas decât unul. Și la 20 de săptămâni, Keri a pierdut și apa.

Ea s-a pregătit să nască, dar fără rezultat. Pentru a-l salva pe al treilea și ultimul fetus, medicii i-au prescris să stea cât mai mult timp întinsă pe pat, pentru perioada care urma. Aceasta și-a luat concediu de la serviciul de energoterapeut din Centru Medical Mersy unde lucra și a început să bea apă în cantități enorme pentru a avea cât mai mult lichid amniotic.

Statisticile pe care Keri le cunoștea despre rata de supraviețuire a bebelușilor născuți prematur, erau numai despre mamele care nu au pierdut apa. Keri ținea cont de numărul săptămânilor de când era însărcinată pe un calendar. Obiectivul pe care și l-a propus, era de a atinge săptămâna a 26, mai precis 18 august. Familia Gerstenslager a încercat tot ce era posibil, în limita rezonabilului, pentru a salva bebelușul.

L-au numit Austin. Al doilea prenume era al părintelui medicinei: Luke (Luca). "Am simțit că va avea nevoie, recunoaște Keri. Austin va avea nevoie de o grămadă de medici în viața sa."

Contracțiile, la intervale de patru minute, au început vineri, 17 august, cu o zi mai devreme decât data estimată.

Cuplul a sosit la spitalul Aultman la prânz în acea vineri. Keri a fost instalată în camera 407, o sală rezervată femeilor însărcinate care erau diagnosticate că vor avea probleme la naștere. La ecograf Austin avea înfățișarea mai degrabă ca a unui bebeluș de 23 de săptămâni, decât a unuia de 26. Lipsa lichidului amniotic i-a frânat dezvoltarea.

Keri a încercat să întârzie nașterea pentru a-i permite fetusului să se dezvolte cât mai mult în uter. Mâine, indiferent de ce se va întâmpla, era liniștită, deoarece ar fi reușit să-și atingă obiectivul de 26 săptămâni. Femeia a reușit acest lucru, dar... la limită.

Cu un monitor de frecvență cardiacă pentru fetuși, atașat la stomacul lui Keri, medicii și infirmierii supravegheau inima lui Austin. A doua zi, pe la ora 10:30, bătăile inimii sale s-au încetinit, semn că bebelușul era în depresie.

Jodi Johnson, infirmieră în obstretică ginecologie și mamă a trei copii, se străduia să o asigure pe Keri că totul va fi bine. Chip deasemenea. Apoi obstreticianul lui Keri, Steven Willard, a sosit. El i-a spus acesteia că va naște imediat.

Austin Luke Gerstenslager s-a născut la ora 12 și 17 minute. Ochiul său stâng era complet închis. Având o umflătură mare cât o riglă de școlar

continuare în pag. 17

continuare din pag. 16

și cântărea 700 de grame. "Nu este chiar așa de rău", a gândit doctorul Vazquez.

Bebelușul avea o înfățișare bună, iar Chip putea jura că l-a auzit plângând.

Austin a fost pus într-un incubator mobil și transferat într-o unitate de terapie intensivă pentru tratarea noilor născuți. Doctorul Vazquez și echipa sa s-au pus pe lucru. I-au introdus un tub pe gât, injectâdu-i surfactant (o substanță de care duc lipsă mulți nou născuți) în plămâni pentru a-i împiedica să se usuce și au utilizat un oscilator pentru a-l ajuta să respire. Pentru aceasta Austin a fost nevoit să primească oxigen pur.

Însă toate acestea au fost până la urmă ineficiente pentru bebeluș. Nivelul de saturație în oxigen al sângelui său, stagna în jurul a 50%, iar acesta trebuia să fie în jur de 90%. Doctorul Vazquez nu era surprins: dezvoltarea pulmonară a lui Austin probabil s-a oprit cu câteva săptămâni în urmă, când Keri a pierdut apa.

Medicul a decis să vorbească cu Chip și Keri în sala de repaus. Acesta a sfârșit prin a le destăinui că bebelușul nu are "nici o șansă să supraviețuiască". Chiar și sub asistență respiratorie, el va suferi o degradare a organelor sale, i-a spus el lui Chip. Jodi Johnson, infirmiera care s-a ocupat de Keri, în acea zi, a auzit toate acestea și nu a putut să-și oprească lacrimile.

-va urma-

Sursa : Selection.ca - noiembrie 2014
Trimis de TRAIAN FLOREA – Canada

....Izvorul nesecat.... ....Izvorul nesecat.... ....Izvorul nesecat.... ....Izvorul nesecat....

Un drum nou!

„Căci toți sunteți fii ai lui Dumnezeu, prin credință în Hristos Isus. Toți care ați fost botezați pentru Hristos v-ați îmbrăcat cu Hristos. Nu mai este nici iudeu, nici grec; nu mai este nici rob, nici slobod; nu mai este nici parte bărbătească, nici parte femeiască, fiindcă toți sunteți una în Hristos Isus."
Galateni 3.26-28

Mă bucur tare mult că încă un an a îngăduit Bunul Dumnezeu să fim împreună și să învățăm lecții prețioase din izvorul Nesecat a lui Dumnezeu. În această ediție m-am oprit la o temă sensibilă sufletelor noastre „Barierele Flexibilității".

Noi cei cu dizabiltăti și noi toți ne-am lovit de prejudecățile celor din jurul nostru. Noi, oamenii, putem fi reținuți în fața unui semen de al nostru care are un comportament urât, e de altă confesiune religioasă, e de o altă etnie, e din altă țară, dacă este situat la un alt nivel social, educațional, material și dacă are vreo dizabilitate. Sunt lucruri pe care le cunoaștem cu toții, nu ne sunt necunoscute pentru că ne întâlnim zilnic cu ele în viața noastră.

Domnul Isus Hristos nu S-a raportat așa la omenire, cum ne categorisim noi. Iată că în Evanghelia după Ioan, în cap. 17, versetele 20-21, Domnul Isus Hristos în rugăciunea Sa nu face diferențe între noi, ci din contră, El Își dorește să fim una în El: „Și Mă rog nu numai pentru ei, ci și pentru cei ce vor crede în Mine. Mă rog ca toți să fie una, cum Tu, Tată, ești în Mine, și Eu în Tine; ca și ei să fie una în Noi, pentru ca lumea să creadă că Tu M-ai trimis." Dacă Domnul Își dorește unitate între noi, de ce noi creem dezbinare?! Noi ar trebui să ne acceptăm așa cum a învățat Pavel de la Domnul Isus să se comporte cu oamenii. Pavel mărturisea în epistola sa, în 1Corinteni 9.19-22: „Căci, măcar că sunt slobod față de toți, m-am făcut robul tuturor, ca să câștig pe cei mai mulți. Cu iudeii m-am făcut ca un iudeu, ca să câștig pe iudei; cu cei ce sunt sub Lege m-am făcut ca și când aș fi fost sub Lege (măcar că nu sunt sub Lege), ca să câștig pe cei ce sunt sub Lege; cu cei ce sunt fără Lege m-am făcut ca și cum aș fi fost fără Lege (măcar că nu sunt fără o Lege a lui Dumnezeu, ci sunt sub Legea lui Hristos), ca să câștig pe cei fără lege. Am fost slab cu cei slabi, ca să câștig pe cei slabi. M-am făcut tuturor totul."

Dacă Dumnezeu ne cheamă la o astfel de atitudine și un astfel de comportament față de semenii noștri, este timpul unor schimbări radicale în viața noastră la început de an, de a călca cu adevărat pe urmele Mântuitorului nostru Isus Hristos, nu doar în vorbe, ci și în fapte, așa cum în Isaia 29.13 „Domnul zice: „Când se apropie de Mine poporul acesta, Mă cinstește cu gura și cu buzele, dar inima lui este departe de Mine, și frica pe care o are de Mine nu este decât o învățătură de datină omenească."

Vă las în final îndemnul din partea Bunului Dumnezeu cu care să mergeți în acest an 2015: „Preaiubiților, să ne iubim unii pe alții; căci dragostea este de la Dumnezeu. Și oricine iubește este născut din Dumnezeu și cunoaște pe Dumnezeu. Cine nu iubește n-a cunoscut pe Dumnezeu; pentru că Dumnezeu este dragoste. Dragostea lui Dumnezeu față de noi s-a arătat prin faptul că Dumnezeu a trimis în lume pe singurul Său Fiu, ca noi să trăim prin El. Și dragostea stă nu în faptul că noi am iubit pe Dumnezeu, ci în faptul că El ne-a iubit pe noi și a trimis pe Fiul Său ca jertfă de ispășire pentru păcatele noastre. Preaiubiților, dacă astfel ne-a iubit Dumnezeu pe noi, trebuie să ne iubim și noi unii pe alții. Nimeni n-a văzut vreodată pe Dumnezeu; dacă ne iubim unii pe alții, Dumnezeu rămâne în noi, și dragostea Lui a ajuns desăvârșită în noi." 1Ioan 4.7-12. 13. „Nu vă mirați, fraților, dacă vă urăște lumea. Noi știm că am trecut din moarte la viață, pentru că iubim pe frați. Cine nu iubește pe fratele său rămâne în moarte. Oricine urăște pe fratele său este un ucigaș; și știți că niciun ucigaș n-are viață veșnică rămânând în el. Noi am cunoscut dragostea Lui prin aceea că El Și-a dat viața pentru noi; și noi deci trebuie să ne dăm viața pentru frați."

-sfârșit-

Mircea Costel Bratosin – Redactor Revista Împreună /
Director Relații Publice / P.R. Manager Asociația "Ridică-te și umblă" România

Dat fiind termenul de trimitere a revistei la tipografie, scrisorile, sms-urile, e-mail-urile,... voastre trebuie să ajungă la mine până pe data de 1 a lunii de apariție a revistei.

Vă rog mult, pe toți cei care scrieți, puneți-vă numele complet și adresa!

Mulțumesc mult pentru înțelegere!

Fundația „Portul Speranței" – Bârlad

Scrieți rar, dar lucrați bine și mult pentru semeni. Sunteți deosebiți! Slavă bunului Dumnezeu că prin lucrarea voastră veniți în ajutorul semenilor pe toate planurile. Mergeți înainte că mergeți bine. El a fost și este cu voi!

Fundația Bethel – Păltiniș

Prin aceste minunate broșuri încercați să îndreptați mintea și inima oamenilor către Singurul care le poate aduce pace, încredere, speranță, bucurie... Continuați... căci faceți mult bine! Continuați să-i conduceți pe oameni la El!

Perciu Elena - Craiova

D-voastră scrieți rar, dar când scrieți... scrieți nu vă încurcați. Vă mulțumesc pentru tot și vă salut cu căldură pe toți.

Stancu Florea - Buzoiești (Argeș); Dorina Tutuianu; Ivacson Laszlo; Irina Modreanu; Jeni Mocanu; Popescu Paraschiva - Mehedinți; Stancu Florea - Buzoiești (Argeș); Magda - Rădăuți; Toderel Anișoara; Vali Fencea-Ciutelec-Bihor; Dan Andreas; Barbu Sorin; Marian și Mirela Capotă; Bană Maria; Gheorghe Bratu; Georgescu Geo; Dragoș Carabăț; Cernăianu Robert; Dumitru Ghiță; Liviu Cheran; Gina Badanca; Ștefan Teodor Steiner; Marian Răduț; fam. Brâslașu; Petrică Pohrib; Staicu Costel; Palaguta Chindriș; Petre Boșoi; Olga Savu; Cristian Burcea - Drobeta Turnu Severin; Săileanu Violeta; Firea Ion; Georgiana Vlad; Rizea Rodica; Elyza Olar; Marta Iozefina; Ștefania Bigan; Costin Stroe; Eugen Valache; Tina Valy; Chiriță Alexandra; Șerban Cristina; Preda Ferenc; Dan Rau; Daniel Luță; Juncu Laurențiu; Gina Badanca; Bogdan Vuzici; Maggie Parrish; Crista Capră; Manuel Dogaru; Minus Dascălu; Popa Maria; Reli Papuc; Angi Papuc; fam. Popa Eugen și Vali; Irina Modreanu; Jeni Luță; fam. Vișan; fam. Pană Gabriel; Jeni Mocanu; Dorina și Sorinel Vlad; Dan Vijoli; fam. Vătui; Titi și Violeta Mihalcea; Szabo Iuliana; fam. Tutuianu Costel și Doina; Ruse Cristina - Tulcea; Goimaru Mitică; Ramona și Marian; Stoica Valeria - Băicoi Prahova; Mariana Constantin; Maria Bumbănac; Nely Marin; Mariana Strat; Sabou Firuța; Marian Nedelcu; Purcărea Cristina; Gabriela Ichim; Ionela Munteanu; Eremia Gheorghe; Marian Recean; Bogdan Andrei Vuzici; Sorin Goleanu; Maggie Parrish; Precup Georgeta; Mihai Mytza; Petrică Pohrib; Flavius Pană; Ramona Neculai; Petcu Georgiana; Marcel Gorgoteanu; Gen Niculai Radu; Lulea Mihaela Cristine; Ionel Ilie; Vasile Marin; Ion Negrici; Rostaș Farcaș Veronica; Fănel și Nicolina Camilaru; Monica Iosu; Andrei Dragomir; Cocoș Nicolae; Dan Andreas; Ghiță Gheorghe; Gina Spânu; Firea Ion; Rusănescu Emil și Steluța; Georgeta Mihaela Sima; Tecuceanu Ionuț; Iordana Voicu; Iuliana Stanislav; Maria Berfela; Costel Constandache; Mocanu Georgeta; Alexandra Chiriță; Ștefan Teodor Steiner; Preda Ferenc; Nicu Sandu Holtei; Anghel State; Constantin Petrila; Elena Doboli; Balint Eniko; Vasile Ioniță; Stelian Țacore; Marian Bibi; Petrica Salac; Florian Coporan; Cepoi Marcel; .....

Zilele acestea de sărbătoare a fost o adevărată „avalanșă" de felicitări, scrisori, sms-uri, e-mail-uri, apeluri telefonice, etc., toate pline cu urări și cuvinte de apreciere și încurajare.

Mulțumesc din toată inima tuturor!

(Îmi cer iertare tuturor celor care au scris sau au sunat, dar ale căror nume nu am reușit să le pun aici, din fel de fel de motive, unul din motive fiind lipsa spațiului - numai pe Facebook mai erau câteva sute de nume!!!)

Doresc să corespondeze:

Alin

Bună, mă numesc Alin, sunt din Ștefan cel Mare jud. Călărași, am 27 ani, sunt brunet, ochii căprui, păr șaten, am un handicap gradul 2. Doresc să cunosc o fată tot cu handicap pentru o relație de căsătorie. Poate avea și un copil. Răspund la nr. de tel. ***0727-033234*** *(nu răspund la nr. private)*

Gabriel

Mă numesc Gabriel, am 36 de ani, 1,65 m, 73 kg, nevăzător gr. 1, sunt creștin adventist, doresc să cunosc o fată serioasă, realistă, credincioasă, azs și să mă accepte așa cum sunt. Pentru căsătorie. ***0742-919482*** *sau* ***0763-847316***

Joițoiu Marian – Plosca (Teleorman)

Mă numesc Joițoiu Marian, am 27 de ani, am probleme de vedere și doresc să comunic cu fete și băieți de vârstă apropiată, din întreaga țară. Pot fi contactat la ***0785-710466.*** *Nu răspund la numere ascunse.*

Daniel

Domn, în vârstă de 48 ani, caut o doamnă de vârstă apropiată, cu handicap ușor pentru căsătorie, posibiliitatea să locuim în Anglia. Rog seriozitate. ***0761-493157****; pe skype:* ***ioan_daniel89***

Gabriel

Sunt necăsătorit, am 42 de ani, îmi caut jumătatea mea sau o relație care să nu fie pe termen scurt. Vârsta trebuie să fie între 30 și 42 de ani. Vreau să găsesc pe cineva pe care să o iubesc cu adevărat. Îmi place orice fel de discuție în care există bunul simț. Nu contează distanța. Dacă ești compatibilă cu mine, dacă ești serioasă și dacă vrei, putem să ne dăm întâlnire la tine în oraș pe viitor, dacă la mine în oraș nu poți veni. Vreau să vorbim și să ne cunoaștem.

Mai multe detalii și informații la ID mess: ***gabriel2014ro*** *și tel.* ***0746-775642*** *(Gabriel). Nu răspund la numere ascunse! La apeluri și la sms-uri răspund!*

Pintilie Vasile

Mă numesc Pintilie Vasile, am 46 ani, sunt creștin

continuare în pag. 19

continuare din pag. 18

ortodox, sunt nevăzător, am locuință proprie și doresc să cunosc o fată de vârstă apropiată pentru prietenie / căsătorie. Doresc să fie creștină ortodoxă. ***0760-528180; 0757-139954***

Costel

Mă numesc Costel, am 38 de ani, am gr. 2, doresc să cunosc o fată pentru prietenie. Tel. ***0735-284843***

Lili

Sunt o tânără în vârstă de 27 de ani, am gradul 2 de handicap intern. Am înălțimea 1,60 m, 55 kg, ochi albaștrii, șatenă. Sunt credincioasă azs și doresc un băiat creștin azs, tot de gradul 2, dacă s-ar putea tot intern sau un handicap ușor. ***0727-065131***

Bogdan

Bogdan, 27-28 ani, 1,80 m, 70 kg, tel. ***0721-501331*** *și* ***0747-830998***

Paul

Sunt Paul, am 34 de ani și îmi dores să cunosc fete pentru prietenie, că eu nu am avut niciodată o prietenă și sunt trist mai tot timpul. Care vor prietenia mea mă pot găsi la ***0764-502018***

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

....Sfaturi practice & utile.... ....Sfaturi practice & utile.... ....Sfaturi practice & utile....

continuare din pag. 4

a lucra într-o nouă companie, până la a prelua noi responsabilități sau roluri, a explora noi alternative la carieră, și până la a începe propria afacere!

- a te despărți de un prieten(ă) – a te elibera de o relație în care nu mergea nimic, trebuie să fie un motiv de bucurie, odată pentru că partenerul tău nu era fericit în relație și apoi nici tu nu erai mai fericit(ă). Ai ocazia de a întâlni oameni noi și ai posibiliatea de a întâlni persoana care se potrivește mai mult decât fostul(a) prieten(ă).

- a înfrunta o situație dificilă – înfruntând această problemă, te va ajuta să te dezvolți și să îți dezvolți înțelepciunea. Vei reuși să înveți, și să crești mult mai mult decât cei care nu au trecut pe aici...

Unii pot comenta că sunt o persoană puțin cam prea optimistă. Dar nu sunt. Ceea ce scriu sunt fapte, nu ficțiune. Cunosc multe persoane care au dat greș la interviuri cu companii foarte bune, doar pentru a–și asigura locul în compania visurilor lor, după aceea. Eu, de asemeni, am fost în multe situații dificile înainte, care m-au ajutat să fiu mai puternică și înteleaptă, ca rezultat.

Totul în viață are și o parte pozitivă. Odată ce realizezi asta, depinde de tine să identifici soarele din spatele norilor și să îți extinzi viziunea. După ce vei face lucrul acesta de câteva ori, vei realiza că întreaga situație a fost de folos...

Iată mai departe prezentate câteva indicii ca să identifici lucrurile bune din fiecare situație:

- recunoaște că este întotdeauna ceva bun de câștigat din fiecare situație, depinde de tine să afli ce...
- ce experiență ai căpătat din acest incident? Tot ceea ce experimentezi, bun sau rău, nu ar fi avut loc dacă nu ar fi fost la timpul porivit...
- Ce lecție ai învățat? Nu ar fi fost această lecție dacă nu ar fi fost această întâmplare...
- Ceea ce nu te omoară, te face mai puternic. Ce abilități și competențe mai slabe sau mai puternice v-ați dezvoltat cu această ocazie?
- Fiecare problemă vine cu suita lui de oportunități. Ce oportunități s-au ivit la orizont ca rezultat al acestei probleme?

-va urma-

....Ridică-te și umblă.... ....Ridică-te și umblă.... ....Ridică-te și umblă....

continuare din pag. 9

așa? Asta e măsura Creatorului nostru și El procedează în mod egal cu toți, nu după rezultate pe care noi le aducem, ci după oferta inimii Lui, recunoscându-ne ca fiii Lui. E singurul refugiu în care găsim această judecată după inimă. Și ea va guverna în curând în Univers.

Argumentul puterii

Pregătiți-vă să inversați rolurile! Pregătiți-vă să dați cea mai mare lovitură dreptății după rezultate! Pregătiți-vă de cea mai mare misiune, dar și cea mai ciudată și șocantă! Pregătiți-vă să acționați după standardele altei Împărății, care nu este din lumea aceasta. Voi, cei cu limite fizice, dar cu puteri morale și spirituale, urmăriți binele celor care sunt mutilați moral și fără harul dragostei și care, dacă merg normal și văd și aud bine se cred stăpâni peste alții, peste bunurile lor și peste ei înșiși. Învățați-i că adevăratul mers al vieții este al inimii și al gândului de bine, arătați-le că tot ce agonisim se va strica și se va spulbera și mai presus decât orice, când vor pieri toate, va rămâne doar dragostea și cei care o împart egal tuturor, indiferent de ce au strâns sau au făcut. Argumentul acestei puteri este iubirea, restul e pleavă. Vreți să fiți voi oamenii aceștia?

-sfârșit-

"Dacă credința ta nu te schimbă,
ea nici nu te mântuiește!"
Necunoscut

ANUL VECHI... ANUL NOU

Anul vechi iată-l că pleacă
la toiagul și desaga
la cu el zilele bune
Și pe cele rele, anume
Lasă amintirile
Și cu toate visele
Le lasă la anul nou
Să-mplinească ce-a rămas
Să-mplinească într-un ceas
El ar vrea dar nu se poate
Mai e puțin și gongul bate
Și își ia la revedere
Cu pupici și cu durere.
Anul nou iată-l că vine
Să-ți aducă numai bine
Numai bine, sănătate,
Visele să-ți împlinească
Fericirea să-ți sporească
Și tot ce nu s-a împlinit
În anul ce s-a sfârșit
Sa împlinească noul an.
...C-au fost bune, c-au fost rele
Ai trecut acum prin ele
Să-ți dea bunul Dumnezeu
Gândul sfânt căci scrie-n Carte
Mult nu e și gongul bate
Și trâmbița va suna
Și durerea va înceta
Domnul nostru va veni
Fericit în veci vei fi
La mulți ani atunci va fi
La mulți ani în veșnicii.

Dinescu Emilia
Valea Stânii - Argeș

"Dumnezeu poate sa ia locul
oricărui lucru,
dar nimic nu poate lua locul lui
Dumnezeu."

ÎMPREUNĂ